明治廿四年八月三十一日印刷
明治廿四年八月三十一日出版

（非賣品）

婦人衛生會雜誌

第貳拾壹號

私立大日本婦人衛生會

大日本婦人衛生會雜誌

第貳拾壹號

目次

◎演説
◎育兒の要点　醫學士　伊藤作三君
◎榮養に就て　醫學博士　猪方正規君
◎本會錄事
◎保育園錄事
◎料理會錄事
◎其他會告數件

◎本會規則摘要

一本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持するの方法を講究し且社會全般の幸福を增進するにあり

一本會々員たらんと欲する向は族籍住所姓名を記し本會事務所へ申込あるべし

一本會々員を分て終身會員特別會員通常會員書生幷男子賛成員とす

但終身會員は入會の節拾圓以上を収むるもの特別會員ハ每月貳拾錢以上を納むるもの通常會員ハ每月拾錢を納むるもの學生ハ每月五錢を納むるもの男子賛成員ハ每月拾錢を納むるもの

一本會講談會ハ七月八月を除くの外每月一回通常第一土曜日午後一時より開會し會員は勿論會員知巳の傍聽を許す

一本會雜誌は每月一回發行し會員に頒つ

一會費ハ郵便小爲替にて東京下谷郵便局へ向け振出しあるべし

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生會雜誌第廿壹號　明治廿四年八月廿一日發兌

講演

◎育兒要点

醫學士　伊藤隼三君演說
大澤とよ子筆記

今日私ハ此處に掲げて有りまする育兒要点と云ふ事に付て暫くの間お耳を拜借して御話しをいたしとうござゐます。畢竟私が此樣な御話しをしますのも全体私も切つたり張つたりするのが商賣で御座いますから、治療をする時に子供衆の痛がるのハ當り前では有りまするが、其中に殊に余計に痛がり、又酷く我儘を云ふのもあります、それを能く氣を附けて見ますると、同じ小い子供衆が親御の附て來られるのにも、お祖母さんでも附て來られると余計に我儘を云ふ子供衆が多う御座います。又お祖母さんの樣子に依て子供衆の樣子も違ゐまする。私は子供も何にも無く、經驗も無い者でありまするが、子を育てまするにハ斯う云ふ所が肝心ではないか知らん、要点でハ無いか知らんと氣の附いた所を申すのでございますから、間違つて居りましたらば、幾重にも御免を願ひます。

一体今の世の中は強い者が勝ち、弱い者は劣けて仕舞います、さう申すと腕力の強い者が勝と云ふ樣な風に聞へますが、さうはかりでは無く精神の能く發育して居るものは身分が無くとも馬鹿な者にハ勝つ事が出來ます、又二人の人が同じ事をしましても、一方が金の余計ある者でございますれば一方の人に勝つ事も出來ます、凡て勢の有る者が勝ち怜悧なものが勝ちまするのは、所謂優勝劣敗の強い世の中ゆゑでございます、早い例が東京の市中を歩行てみましても、元は、日本の犬が澤山居りましたが、今では

純粋の日本の犬ハ誠に少なうございます、西洋から持て來たとか或は「アイノコ」とか云ふ様に凡て西洋種で純粋の日本の犬は偶に居りましても犬殺しに殺されて自然に無くなつて仕舞います、斯くの如く弱い者が負けて強い者が勝つと云ふ例は眼の前に在るので御座います、又或人の申しますに「西洋人ハ大人ハ好いけれ共子供は憎くつてたまらん」、「併し大人は髯が生へてイヤらしい顔をして居では無いか、けれ共子供ハマルく能く肥つてどことなく可愛らしげな顔をして居るでハ無いか」と云ふと「イヤ決してさうでない斯様な者が成長して來ると、漸々はびこつて來て、終には日本の人を追除けて仕舞うとこ何れ日本の爲めに不利益なる事をするであらうと思ふと、今より後の事が思ひ遣られ則ち犬に於ける様な例を現ハさぬとも云へないからソレを思ふと噛み殺して仕舞いたい」と申しましたが、サウ聞いて見ますれば成程一應ハ尤もで御座います、幼小な中可愛氣で有りましても大きく成ると或はこんな事にならないとも言へません、是れより追々多くの外國人も這入つて來る様に成りましても永久に日本の魂を遺し追除けられない様に、潰されない様にするには、丈夫なる立派な子を育てなければなりませんそれにハ御婦人の力の與つて大變に關係のありますこと故、御婦人方の多くお集の所に出て、丈夫な子を育てるにはどうしたら宜からうと云ふ事に就て、私の考へだけを申上たいと思います。

今申上た様に優勝劣敗の强い世の中で御座いまして男子なれば徴兵撿査に出てもからだの不健康の爲め出られないと云ふような人は己れの不名譽なる事は申すに及ばず、其親々の面目を汚す譯であります、それのみならず國家に對するの義務を盡さぬ者と言ハなければなりません、故に徴兵撿査に出ますれば第

一に合格して當選する樣な丈夫な子供を育てなければなりません。女の子も矢張り全じ事です、勿論女ハ生れながら兵士にはなられませんが往く／＼ハ兵士になる樣な丈夫な子を生む樣にしなければなりません、身体さへ丈夫で御座いますれば精神の方ハ幾らでも發達させる事が出來ます、幾ら怜悧な者でも身体の弱ければ充分に延びて往事が出來ませす途中で斃れる樣な事のありますから主として身体を丈夫にせんければいけません。殊に子供の中は精神上の發達は第二第三にして第一にからだの方を丈夫にしなければなりません、身体の方を丈夫に仕ないと幾ら精神が發達して居りましても後で役に立たない樣な事が出きて來ます、小い中余り怜悧で神童と言ハれる樣な子は大きく成つてから思ひの外のものになります勿論中にハ小い中から怜悧で大きくなつてからも人並優れて居るのも有りますが、それ等は別物としまして一般普通から言ますれは余り小さい中小才の走つたものは却て縮まつて仕舞ひますから、小い中ハ馬鹿でもなんでも構いません、第一に身体の健康を計らなければなりません。日本人と西洋人と比較て見ますると幼小の中は西洋人よりは日本人の方がなに事も能く出來ます併しながら成長して後は西洋人にハどうしても適ゐますまい、精神の發達の早かつた者は後になつて、どうしても遲く、漸々に上つて來た者とハ并んで往く事が出きない樣になります。故に精神上の事は措いて第一に身体を丈夫にしなければなりません。

又子供に衣物を着せまするに胸をひどく紲つて置きますと充分自由に息をする事が出來ませず、遂には肺の病氣を起す樣な事がありますから、余り澤山衣物を着せては却て惡ふ御座います。又飲み食ひさせますにも限りの有ります事故適宜にしなければなり

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ませぬ。それから追々に精神を發育させるには幼稚園學校抔がありますからそこに遣つて置きますれば充分でありますか、親の身になりますれば學校から歸つて來ますと又本をさらわせたり外に稽古に遣つたりして其上にも能く仕樣と思て、其極終にからだの不健康を來し、身体の發育と精神の發育との平均を得ませず、恰も提灯に釣鐘をぶらさけた樣になつて仕舞ひます。それ故現在の學校すらも科目が多々過ぎはしないか、時間が多々過ぎは仕ないかと心配して居る位ですから、余り結めない樣にいたしたらうこざいます。殊に女の子は兵士になる樣な健康な子を生まなければならぬのでありますから余り是等の事(學業)を盛にしない樣にするが宜しいとおもいます。以上は身体の發達に就てのお話しで有ります。然らば身体ばかり發達させれは精神の方はどうでもよいかと言ますると精神も適宜に仕なければなりません。子供の小は成るべく物事に忍耐する力を強くし、自分で修めて自分で立つと云ふ獨立の氣象を幼小の中から備へさせるのが最も肝要でありますお祖父さんや祖母さんが有りますると多くは可愛がり過ぎまして其結果は、我儘になり、何か欲しいて云つては泣き、道を歩行て居ッてちよつところんで痛くもなんとも無くとも、そこに親でも出て來ますと泣き出します、なんでも自分の氣に入らねば泣くと云ふ樣に我儘にして育てると、成長してからは幾ら忍させ樣と思いましても迚も直りません。故に親御は勿論祖母さんは子を育てるにまづ第一に体育の發達に注意し、第二に精神の發育、即ち今申しました忍耐の力をつよくし自分で脩めて自分で立つと云ふ獨立の氣象を養はなければなりません。眞に子供を可愛がるのでありまするならば可愛がるべき所は可愛がるは結構でありますか亦叱かるべき所は叱らなけ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

れはいけません。若しそれが出きさせぬなればおぢいさんおばあさんは孫の事には一切構はぬ方が却て兆子の利益でございます。只我儘を云ふなり次弟にして居りますれは、一寸見ては大層可愛がる様に見ゑますが、能々考へて見ますと少しも可愛がるのではなく憎んだ様になりますから、余程注意を仕なければなりません。又親の心には子供を育てますにも將來立派なものに仕様と云ふお考へが定めしあるで御座いませう、それには身体が丈夫でなければならい者になりまする事は六ケ敷い。故にからだの弱い者でありまするあれで脳などの發達を斗らず、からだの發達に御注意なさるが好いとをもひます。弱い子に餘り勉強させると中途にして殪れる様な事がありますから、弱い子でありまするなれば精神の發達を計らないで、からだを丈夫にするのが一の肝要であらうと思ひます。

以上申した事を摘んで申しますと体育の方に氣を注けず脳の方に斗り氣を注けまして發達させるのは極く惡うございます、小い時神童と云はれる様な人は多くは成長してから思ひの外の者でありますから、餘り小さい中は脳の發達ばかりをさせぬがよをうございます、さりとて精神の方はどうでも宜いと云ふ譯には往きませんから相當に注意しなければなりません、我儘にならない様に物事に堪へ、自分で助けて自分で脩めて往く様な精神を養はなければなりません、それには祖父さんや祖母さんは子を育てる所に手を出して無暗に可愛がり過ぎるはよくありませんから、却て退いと構はないで居つた方が宜しくございます。又丈夫な者は格別、弱いものは体育の方に注意しまして、精神のみの發達を計りません方が却て兆子のため、親御のためでもあらうと思います。憎らしい外國人の子が居りましても恐しい事もあり

ませんし、又洋犬の二のまいをする樣な事もありませんし、日本國の魂を永く盛に榮へさせて往かふと云ひますには、丈夫の子を育てなければなりません、故に子を生む以上は男子なれば徴兵撿査に省かれる樣でハ己れの耻ばかりでありません、親の面目を汚すものであります。女の子を育つるにも兵士を生むやうなものを育てなければ耻であります。御婦人方は此二つの耻をかゝない樣に御注意がなければならないと思ひまして、自分の思ひ附いた事をお話し致し暫く御清聽を煩はしましたのであります。

◎榮養に就て　醫學博士　緒方正規君演説

今日私しハ、此處に揭げて有りまする「榮養に就て」と云ふ、お話しを致しませうと思ひまする。人が生れまして成長仕まする迄に、其精神並に身体の養育を爲すにハ物質を用ゐます。其物質と云ふのは即ち食物で有ります。又生活致して居りまする、人の身中の機能ハ何で有るかと云ふに、則ち体温の製造、並に力の現象……勞働の上に現はれて來るので有ります。而して不斷製造仕まする所の体温、即ち熱の一部分ハ身体を温かに保つ事に用立てますが、其多分は呼吸、或皮膚或排泄物等により身体の外部の空氣等ニ與へて仕舞ひます、そして又人体の仕事ー勞働ーハ一は隨意的で有りまして、隨分目にも見る事が出きます。例れば身体の運動歩行或は荷物の上げ下げ、或は筆を以てものを書き、又ハ談話を致しまする時につかひまする所の筋の働き、則ち話しをするにハ口を動かし舌を働かせまする如き外部の働きは見る事が出きまするが、二にハ内部の仕事で有りまして、腦に於ても、心臟に於ても、肺臟に於ても、それ／＼仕事をして居りますが、内部の仕事は目を以てハ見られません。

体温の製造に就ても、並に働きを仕まする動作に就ても、常に身体の物質を費します、則ち其物質が分解致しまするに依て、熱も起り且つ仕事も出きます、而してそれは生活を致して居りまするものに限りハ致しません、生活致さないもの、言ひ換ゆれば無機物に於ても、矢張り物質の分解に依て熱を生ずる事も出き、又仕事をするとも出きる、例ゑば玆に火鉢が御座いまするが、此中に炭素即ち炭が御座います、其炭に火を附ければだん／＼分解して其炭の炭素と空氣中の酸素と結び附きまして炭酸を生じて火鉢に温熱を生じ又蒸滊機械を運轉させるにも炭或ハ石炭等を費しまして湯を沸騰し、其熱が蒸滊となり、爲めに機械が運轉するに至るハ、矢張り酸素と水素とが結び附て水と成り、酸素と炭素とが結び附いて炭酸と成り之に依て機械が運轉すると同じく、人の体中に於きましても矢張り酸素と水素并に炭素とが体中に於て結び附いて、或ハ水と成り、或ハ炭酸と成りまして熱を製し且つ仕事も出きます、而して如此物質が体中に於て分解致した其産物は、身体に止つて居つてハ害に成りまする故、体外に出して仕舞はなければなりません、而して体外に出しまするにも、例ゑば炭酸であれば肺臓より或ひハ皮膚より出ますが、其外ハ他の排泄器より体外に出ます、若しも彼の物質の産物が身中に止つて居りましたならば、縦令僅かでも必ず害を起しまして其爲に中毒せらるゝに至ります、それハ恰も此火鉢に蓋をすれば中に炭酸が籠り、好々發火して居る所の炭が、炭酸の爲めに消へて仕舞うのと同じ事で有ります。

人の体中に於て、物質か分解して熱を發生し且つ仕事を仕まする事ゆゑ物質も消費ます、其時ハ食物を取つて之を補はなければなりません、故に食物は一國に取つて見ますれば、恰も歲入歲出と云ふ樣なも

ので、人間を一國と假定すれば、物を食するは、即ち歳入と仝じで有る、又排泄物を体外に出そのは歳出と仝じて有ります、故に食物と体外に出す排泄物と相平均しなければなりません、若しも歳入が少く歳出が多ければ、必ず貧乏に成ると同じく、食物も食する分量が少なければ身体が痩せて、出入相平均する事ハ出きません、又排泄物を出すに就ても、凡て食物の中に含んで居りまする物質ハ余程錯雜なる抱合物で有りまするから、それを体中に於て分解して極く單一なる体に致し体外に出します例ば火鉢に複雜なる抱合物の炭があり其結び附いたものと、酸素と結び付き分解すれば、矢張り炭酸或ハ水、灰分なる排泄物を生ずると恰も体中の作用と同じ理由で有ります。

食物の目的ハ吾人の身体中に一定の物質を輸入至して、身体の成分を尋常に成育しめ、或ハ身体の物質を増加ますするのが即ち食物の目的で有ります、而して常に取ります食物の分量五分の四は、体温を發生し、五分の一は身体の物質の保存に用立ちます。

皆さん御承知の通り、吾人ハ空腹になりますると、食物を取りまするに就は別よ注意を要しませんが、其爲め身体の健康を保護し、且つ働きを生ずるので有りますから、前にお咄し致した通り食物の中には炭素水素等の原素を保ち体中ふ於て炭酸となり水と變化するので有ります、食物が消化器の中に於て變化するにも、固形の物質は口中に於て歯を以て細末し、其上唾液に依て其食物の一部分は溶き、一部分は滑かならしめ終に胃幷に腸に入ます、元來固形な物質は其儘で血液中に吸収する事は出きませんから胃並に腸に於て溶解し、後血液に吸收され、不溶解のものも体外に出ます、消化器に於ての主なる食物の變化も澱粉質ハ唾液の爲めに砂糖に變じ、窒素合

有物ハ胃並に腸に於て、其消化液の爲に溶けます、又脂肪澱粉類も胃液並に腸液の爲めに變化致します。澱粉質ハ米類に多量に保て居ります、之に唾液等の爲めに砂糖に變化を致し水に溶けるに至ります、故に葛湯などに極く僅か唾液を入れても直ちに砂糖に變化致します。

今日食物の膓胃に於て溶解し、血液中に吸收さるる事柄をお目に懸けやうと思ひまして、一二の試驗薬を持て參りましたから一寸御覧に入れます。

「試驗管に無色なる葡萄糖液を入れ之にナトリン液幷に硫酸銅液少許を濺ぎ之を熱すれば青色なる液ハ赤色或ハ黄色に變じ澱粉質消化液の爲めに糖質に變ずるの實驗を示さる」

斯う云ふ樣に青い液が或ハ赤く或は黄ろくなつて參りますのは、即ち澱粉が、砂糖に變化したと云ふ証據で有ります、それから最う一ツは蛋白質が胃液幷に膓液の爲めに變化を致して、ペプトンと云ふものに爲ります而て其ペプトンの存在は同試驗を以て、見るとが出來ます。

「同じく試驗管にペプトン液を入れ、硫酸銅幷にナトロン液小許を濺げば其色紫色に變ずるの實見を示さる」

斯の如く紫色に變じますのは、蛋白質が血液に吸收される前に起る變化で御座います。

食物消化の難易は、各自の感覺にも余程關係致します、去りながら又食物を取りまする分量等にも關係致します、余多量の食物を一度に取りますれば、胸につかへて中々消化致しません、又食べまする時に、能く齒で細末く致しませんと消化する事が遲い、それ故一概に食物に就て是ハ消化が悪るい、あれハ消化が遲いと云ふ事ハ申されませぬ、併しながら脂肪を多量に含んで居りまする食物ハ、胃の中で消化

する力は至つて少ないから、從つて永く胃の中に殘るを以て消化が惡いと申します、食物は、人々に因りて多少の好き嫌ひが有り、嫌ひのもので有りますれば縱令他人には好く消化致す食物でも、其人に於ては、消化器を傷なう事が往々御座います、故に食物を擇ぶに就ても余程注意仕なければなりません、食物の消化作用は、固形の食物で、滋養分を含んで居りまするものは、之を溶解して液体に變じ、血液の中に吸收させられ血液に因り諸部の器官に到り、其物質は組織の細かなる所、即ち細胞に達して血液中に在る酸素を取り、体中の物質と合して、或は炭酸と爲り水と成ります、そして食物の中に含んで居る錯雜なる物質も、極めて簡單なるものと變じて、不用なる部分は皮膚或は肺臓其外の排泄機より出でます。

人身体の器官の主なる成分は水にして、人の身体百分の中には水六十五分乃至七十五分にして、其外窒素含有物即ち蛋白質幷に脂肪鑛物より出きて居ります、之を原素で申せば炭素水素酸素鑛物でありますこの動物は植物の如く右の原素を以て滋養物を製造すること能わず巳に抱合せる物質を以て身体を養ひます然とも植物は炭酸を空氣より取り之に酸素を與へ、炭素は其植物自固の物質となります、故に動物に於ては既に複雜致しました所の物質でなければ、迚も其身体を養ふ事は出きません。

人の身体に蛋白質脂肪水分並に鑛物の消費するを防ぐは、即ち滋養物で御座います、而して滋養物は其數餘程多いもので有りますが、概して動物性の蛋白質は肉牛乳乾酪、雞卵の白身等には多量に含んで居ります、又植物性の食物にも、蛋白質を多量に含んで居るものは有ります、其他動物の脂肪、並に含水炭素、澱粉砂糖の類、水、塩類、が滋養物で有りま

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

す、故に最良食物と申しまするは、右申した滋養物の混合物で有りまして、成丈け少ない分量で身体物質の消費を補ひ、身体を發育せしむるものハ、即ち最良の食物で有ります。

蛋白質ハ、血液幷に筋肉、腦經等の主なる成分で有ります、蛋白質に富める物質を取る人と之に富まざるものを取ります人に比べて、余程力が强く、又働きに永く堪まする、是は人間ばかりで無い、他の動物にしても同じ事で有ります、例ば馬にしても、蛋白質の少ない枯れ草のみを食せて置くと、力か弱く、蛋白質の多い所の麥豆等を食せれば、からだが丈夫に爲り又長く走らせるを得るなり、又身体の運動に就ても、筋肉が分解し、之を補ふにハ蛋白質でなければなりません、故に蛋白質ハ我々の身体の組織を形くる物質で有ります、それに反して脂肪並に澱粉質も主に体温を發生するためで有ります。

通常の食物から取りまする處の分量の蛋白質は、其身体に於て分解して、前にお話し申した通り出入平均す然るに若しも常食よりも多量の蛋白質を含んで居りまする食物を取りましたならば如何であるかと云ふに、漸々出入は相平均して參りますから、からだの害に成る事は有りませんが、それに反して蛋白質の分量を常より減じましたならば、平均を失つて体中の物質が減じて參ります又絶食をするも体中の組織の中の蛋白質が分解し、且つ脂肪も分解するので有ります、そして心臓並に肺臓、其他の大切なる器官の働きの止みません中は、必ず分解をして居ります、而して体温は別に變りません、蛋白質は第一に人身体の大切なる器官の構造に要うし、且つ是れが保存を致すもので御座いますから、誠に必要なるもので、且つ蛋白質ばかりは外の物で之を代用する事は出きません、第二にハ血液中に於て、組織中の

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

分解の度を高め、其組織を補ひ、第三には組織中に脂肪の付着するを増加し肥滿するに至る。

蛋白質は有用なる物質で御座いますが併しながらそれ一品だけでは身体を保護する事は出きません、例へば蛋白質を多量に含有する牛肉のみで生活しまするには、蛋白質丈けを取るには、一日に僅か一斤の肉を用ゐれば足りますが、其外要素も共肉の中より取らうとすれば、日々に四斤余の肉を用ゐなければなりません、それでは迚も消化器がつゞきませんから如何なる食物でも、一品で身体を養なうことは決して出きません又脂肪並に澱粉は窒素含有物なる物質例へば、筋肉を形づくる事は出來ません、去りながら右の脂肪澱粉に依りて蛋白質の一部分の分解を防ぎ之を代用する事が出きます、脂肪を多量に含んで居ます物を、多く食しますれば、蛋白質の分解が少なく成て身体が肥へて來ます、故に若しも身体を肥滿ならしめんと思ふならば、脂肪と含水炭素即ち澱粉類を多量に含んで居るものを、多く食しますればふとつて參ります、併し人に依ては痩せ度いと云ふ方も隨分御座いますが、そう云ふ方は食物の中の、澱粉脂肪を少くし、肉類を余計用れば追々痩せて參ります、食物の中に含んで居りまする所の、含水炭素、並に脂肪も余程必要なるもので有りまして肉と共に是れを食べますれば、共肉の分量を減らす事が出きます、又脂肪と砂糖とは、多少代用する事が出きます。

鑛物性の成分を分けて見れば、コローロカリ、コロールナトリウム(食塩)或は燐酸炭酸石灰及び鉄で御座います、而して血液が赤いのは此鉄の爲めで御座います、故に鉄は極く必要の物質で有ります、而して又水も、元より蛋白質並に砂糖類の如き滋養物にして、殆ど我々の身体は水中に浮ぶと云つても宜し

い位で前にお噺しゝた通り身体を分拆して見ますれば、固形分の割合ハ、丁度百分中の二十五分位で有りますて、其他ハ皆水で有ります、加之ず水も一定量ハ身体に止まつて居らなければなりません、若し水の不足なる時ハ喝きを來たします、又水は滋養物を溶解するに最も必要で有ります。

暫く物を食しません時には、前にお咄しを致した通り、身体の物質が分解ましす、大人で、平生健康の人で有りますれば、暫時の間食物を斷て居りましても、左程の害も有りませんが、虚弱なる人、或は子供等が絶食して居りますると、害を引き起し病氣に成りまするから、一定時毎に充分なる食物を與へなければなりません。

人々の養いが惡るい時ハ、動もすれば病氣に罹り易く、殊に傳染病毒に封して抵抗力が弱いから、傳染しやすし、故に身体に適當の食物ハ、前にお咄し致した如く、各々滋養の分量が充分にして、又其混合も適當して、腸胃に於て容易に溶き得らるゝ様な物でなければなりません、又食欲も充分増して來なければなりません、故に味も余程好く仕なければなりません。

人は自然に空腹並に滿腹の感覺を以て居りますから食物は其感覺に依て取りまするが、御腹の空いたのを滿たすには、不消化物でも隨分滿す事が出きます物質の良否ハ扨て置き、空腹の時は滋養物の少しも無い、木の皮藁等を食するも空腹を滿たす事が出きます、滋養物を人身に要しまする分量を最も始めに研究されたのは、生理學者のフオトと云ふ人で有りますが、大人に就てハ、男子は日に十八、三ガラムの窒素、即ち蛋白質に直しますると百十八ガラム、炭素ハ三二八ガラムと定められ、窒素と炭素との分量は比例は一と十五乃至十八が宜しいと定められま

した、併し近頃になりましては此割合では窒素が余まり高過ぎると云ふ説が大分出て参りました、又日本の食物に就ては、爰にお在になりまする大澤教授も研究されました、其他の人も研究されて居りまするから、其多い少ないの割合に付ては、私はお噺しを致しません併し日本に於はフオイト先生の立られた割合よりも少なくなります、なぜなれば日本人と歐羅巴人とを比較して見ると日本人は歐羅巴人より体重が少ないから從つて食物の分量も少なければならぬと思はれます。

食物榮養の價値も、第一に蛋白質、第二に窒素を含有せざる澱粉類、即ち含水炭素並に脂類で御座います、一般に申せば、動物性の食物は窒素に富んで植物性の物物は砂糖類即ち含水炭素に富めり、去りながら又植物性の食物で、蛋白質を多量に含んで居るものも隨分有ります、例えば豆の如き、又豆より製したる所の豆腐の如きは、余程蛋白質を多量に含んで居ります、而して豆腐が容易に消化する事も大澤教授が委しく撿査致されました。

先きにお話しを致しました通り如何に滋養物でも一品では往けません。例ねば牛乳のみで生活を致しまするには、大人は日に二舛三合餘も飲まなければなりません。併しそれでは消化器が迚も堪へられませんから、物食は動物性幷に植物性の物を合せて適宜に食するが最も宜し、故に日本に於ても、支那に於ても、米を食すれば、必ず同時に魚、野菜等を食し、歐羅巴に於ては重に麵、獸肉、鳥肉を用ゆ……如斯く東洋と西洋と多少食物の違ふは如何なる譯かと云ふに是は自然の然らしむる處で有らうと思はれる、又日本人は歐羅巴人に比較しますると、脂肪を食する事は少ない。併しながらそれは先きにお噺しを致した通り、澱粉類で代用して居るので御座います、動

物幷に植物性の食物に於てハ、價直が違います、而して植物性の食物と、動物性の食物と同じ分量の窒素分を含んで居りまするものでも、動物性の物の方が容易く消化仕ます。（併し豆腐の如きものは植物性のもので有りますけれ共良く消化致します。）

其外食物には適當の調理が無ければなりません、蛋白質、脂肪、幷に澱粉の一定の分量を含有するものも調理せざれば食することハ出來ません、故に日常の食物ハ能く調理し、見たばかりで口から水の出る位に味を好くしなければなりません、其味ひを附けるものハ即ち嗜好物で有ります、嗜好物とは塩、醤油、酒、味淋、或はソップと云ふ様なもので有ります、則是等の物で味を附け見たばかりで最早唾液が出る様な美味さうだと思ふ感じを起させる位でなくてハなりません、而して之皆料理をする時の味ひの附け加減にして、味の好いと思ふ食物ハ、從つて好く消化仕ます、故に味ひを好くする事も、消化の良否に關係仕ますから、決して缺く可らざる事で有ります、而して嗜好物を外の物に比較して見ますると、恰も車に油を引く様なもので有る、なぜなれば車に油を引けば好く廻る。併し油が力を生じ廻すで無く、油を引いた爲めに磨擦の爲力の消費を減し車の工合が良くあつて廻るので有ります。食物の味が好ければ消化仕易いと云ふのも、矢張り之と一般で有ります。食物の調へ方、幷に種々の食物の榮養、價直、消化の難易等に就ては、他日又折が有りましたなれば申上げ様と思ひます。今日ハ只榮養に就ての大体の事をお咄し致しました」。

本會録事

◎八月休會　本會の規則に據り本月は炎暑甚だしき氣候なるを以て休會し九月に至り總會を開き役員改撰幷に會計報告等を爲す者とす。

◎本會附屬保育園　本園に就ては既に前號にも記載せしが漸々小兒保育の依賴を申込まれ今や四名の孩兒と保育するに至る依賴者甚だ僅少なるが如しと雖も固より本園の組織たる營利的にあらずして眞に完全なる保育の模範となり不完全なる保育法を改良せんとまで奮鬪なるなれば猥りに廣告等を爲して利益と營まんとするの比にあらざるや言を待たざるなりされば本園は徹頭徹尾假令入園兒僅少ありと雖とも智、德、体、の三育に留意焦慮して保育の勞を取る者なり彼の小兒多數なるか或は他の事情により里子即ち田舍間に小兒保育を依託し若しくは無教育なる乳母にも係はらず亂俻して兒童の天性を傷害するが如き實に本園の痛嘆して措かざる處なり故に冀くハ會員諸姉にして此等不幸の孩兒に遭遇せば宜敷本園の主趣幷に規則等を其慈父母に示され（該規則ハ本會拾八號雜誌に揭載せり）以て入園保育を受けしむるに至らん事を切望に堪へざるなり本園の保育方法に付熟覽せんとする御方ハ御遠慮なく御參園あらん事を。

◎本會附屬料理會　炎暑焮くが如く爲めに本月は休會せしが秋冷暑を洗ふの候もそや既に近きを以て開會の期も亦近きにあらんとす。

◎改姓　會員諸岡ひで子ハ佐藤ひで子と改姓せり

◎轉居　會員椿たか子は麴町區上二番町廿三番地へ轉居せられたり

◎死亡　會員松浦さと子は本會創立前より今日に至るまで非常に盡力せられたるが哀いかな遂に病ひを以て死去せられたり本會の痛嘆して止まざる處なり

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

◎去る七月より八月に至る入會員宿所姓名左の如し

修身會員

一丹波さだ子　本郷區弓町二丁目二十番地

通常會員　（姓名いろは順）

一塙とせ子　本郷第一醫院

一丹羽某子　日本橋區村松町三十番地

一旋嶋ふと子　深川東大工町紡績會社

一田村てう子　駿臺北甲賀町

一条ふみ子　本郷第一醫院

一柳田てう子　本郷第一醫院

一山田某子　日本橋區濱町三丁目一番地

一三穂のぶ子　日本橋區大傳馬町一丁目新道廿七番地

一御厨富子　築地一丁目六番地

男子賛成員

一齋藤澤吉　日本橋區濱町三丁目一番地

一齋藤正兵衛　神奈川相分愛田郡厚木町

一齋藤清夫　品川大横町

◎衛生會物研究會假規則

第一條　本會ハ衛生食物研究會ト稱シ假ニ麹町區五番町十五番地保育園內ニ置ク

第二條　本會ノ目的ハ價廉ニシテ滋養ノ多キ食物ヲ撰ミ和洋折衷ノ調理ヲ研究シ會員互ニ是ヲ日々實際ニ行ヒ專ラ衛生上ニ効驗ヲ現スヲ旨トス

第三條　何人ヲ問ハス本會ノ目的ヲ賛成入會ヲ望ムル諸姉令嬢ハ直ニ入會スルヲ得可シ

但入會ノ際器具料トシテ金五十錢ヲ納ムヘシ

第四條　本會ハ當分毎月三回第一第二第三金曜日午後一時ヨリ開會ス

但出席ノ有無ハ開會一日前ニ報知アルヘシ報知ナキハ出席ト見做スヘシ

第五條　本會ヘ參會スル者ハ一回金貳拾錢ヲ會費トシテ納ム可シ若シ會員外ニシテ臨時出席ヲ臨マルル時ハ來會ヲ許ス

但會費貳拾五錢特參アルヘシ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

◎稟告

去る六月一日より本園を開き保育依託者の頼談に應ず

但し本園の趣意方法規則等ハ御來園の上御一覽あるべし

◎本會附屬保育園假規則第十二條中哺乳兒の下へ(乳。母。若。く。ハ。)の五字を挿入し但書ハ左の通り當議員の決議ニ依り改正ス

但特等の他ハ望に依りて相互協議の上にて乳母を選備するものとス

麹町區五番町十五番地
日本婦人衛生會附屬

保育園

御注意

會員諸君にして御轉居の際何等の御報知なき方多く雜誌配達其他種々差支へ甚不都合に候間御移動の際には必ず御報知被下度候

會費御不納の方は至急事務所まで御送附被下度爲替は總べて下谷郵便局宛に願上候

私立大日本婦人衛生會事務所
東京下谷區練塀町四十三番地

本會雜誌編纂委員
太田いく子
鈴木まさ子

發行所
東京下谷區練塀町四十三番地
私立大日本婦人衛生會

編輯兼發行人
東京麹町區三番町六十七番地
嚴本善治

印刷人
東京麹町區上二番町十八番地
八木吉六

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN